

## નવીન પાકશાસ્ત્ર.

### પાકશાસ્ત્રની મહત્તા.

પાકશાસ્ત્ર એ જગતમાં સૌથી અગત્યનું કામ છે. કારણ કે જીવંતની વચ્ચે તેને સીધો સંબંધ છે. ભૂગોળ, ખગોળ, ગણિત, રસાયણ, વીજળી વગેરે શાસ્ત્રો પણ જગતમાં અતિશય ઉપયોગનાં છે. તેમજ જીવંતની સાથે તેને સીધો સંબંધ નથી પણ પાકશાસ્ત્રની સાથે તે જીવંતની સીધો સંબંધ છે, એટલુંજ નહિ, પણ ખીજા બધાં શાસ્ત્રો દરેક માણસને કાંઈ દરરોજ ઉપયોગમાં આવતાં નથી, પણ પાકશાસ્ત્રની તે દરેક માણસને દરરોજ જરૂર પડે છે. જીવંતની સાથે સીધો સંબંધ ધરાવનારાં જે શાસ્ત્રો છે, તેમાં વૈદક શાસ્ત્ર મુખ્ય છે. પણ આખી જીવંતી સુધી વૈદક શાસ્ત્રની જરૂર ન પડે એવાં પણ બધાં માણસો હોય છે. પણ પાકશાસ્ત્ર વિના થોડાક દીવસ પણ ચાલી શકે તેવાં માણસો તે કોઈકજ હોય છે. માટે વૈદક શાસ્ત્ર કરતાં પણ પાકશાસ્ત્ર વધુ છે, તેથી કેટલાક મહાત્માઓ પાકશાસ્ત્રના પેટામાં વૈદક શાસ્ત્રને ગણે છે. અને કેટલાક મહાત્માઓ વૈદકશાસ્ત્રનાં પેટામાં પાકશાસ્ત્રને ગણે છે. હવે વૈદકશાસ્ત્ર મોટું કે પાકશાસ્ત્ર મોટું? એ તકરાર સાથે હાલમાં આપણને કાંઈ કામ નથી. આપણે હાલ એટલુંજ જાણવાની જરૂર છે કે પાકશાસ્ત્રનો જીવંતની સાથે અને તંદુરસ્તીની સાથે સીધો સંબંધ છે.

જેમકે સ્વાદિષ્ટ શાક ખાવાનું મને ત્યારે તૂટી જ આનંદ થાય છે, અરોઅર સરખી રીતે પાકેલી પૌષ્ટિક રોટલી ખાવા મને ત્યારે તે સહેલાઈથી પચી જાય છે અને જ્યારે ઉત્તમ પ્રકારની સ્વાદિષ્ટ મીઠાઈ ખાવા મને ત્યારે શરીરમાં શક્તિ આવી જાય છે. જે યોગ્ય પ્રમાણમાં ખવા-

યતો આવી રીતે ખોરાકની ચીજો તંદુરસ્તી ઉપર, હોજરી ઉપર અને મન ઉપર તુર્તજ સારી અસર કરે છે. તેજ પ્રમાણે જો કાચી કઢી ખાધી હોય તો તુર્તજ ઝાડા થઈ જાય છે, દાઝેલાં શાક ખાધાં હોય તો, ખાતી વખતજ ખાતે ખાતે મન કોચવાયા કરે છે અને બરોબર રીતે નહિ બનાવેલી મીઠાઈ ખાધી હોય તો તેજ દીવસે પેટમાં અજીર્ણ થાય છે. આવી રીતે પાકશાસ્ત્રની શરીર ઉપર તુર્તજ અસર થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ દરેક માણસને દરરોજ કાંઈકને કાંઈક ખાવું પડે છે માટે દુનીઆનાં બીજાં બધાં શાસ્ત્રો કરતાં પાકશાસ્ત્રને જીંદગીની સાથે અને તંદુરસ્તીની સાથે સીધો સંબંધ છે માટે જો તંદુરસ્તી જાળવવી હોય અને જીંદગીને લંબાવવી હોય તો પાકશાસ્ત્રમાં કુશળતા મેળવવી જોઈએ.

### પાકશાસ્ત્ર ઉપરથી સુધારાનું માપ થાય છે.

દુનીયાની જુદીજુદી પ્રજા સુધારામાં કેટલી આગળ વધેલી છે તે સમજવા માટે જુદા જુદા પ્રકારનાં માપ હોય છે. જેમકે, કેટલાક લોકો એમ કહેછે કે, જે દેશમાં લોખંડ વધારે વપરાતું હોય તે દેશ સુધારામાં આગળ વધેલો હોય છે. કારણ કે અનેક ચીજો લોખંડ-માંથી બને છે. જે મુલકમાં કે જે પ્રજામાં હુત્તરકળા ખીલેલાં હોય તેઓને લોખંડની વસ્તુઓની જરૂર પડે છે માટે લોખંડ ઉપરથી સુધારાનું માપ થાય છે. કેટલાંક લોકો એમ કહે છે કે, જે મુલકમાં સૌથી વધારે દીવાળાં નીકળતાં હોય તે મુલક સૌથી વધારે આપ્તા હોય છે. કારણ કે જ્યાં અતિશય પૈસાની ઉથલપાથલ થાય ત્યાંજ વધારે દીવાળાં નીકળી શકેછે. કેટલાક લોકો એમ કહેછે કે જે દેશમાં કાગળો વધારે ખપતા હોય તે દેશ સૌથી વધારે સુધરેલો હોય છે કારણ કે અસારે બુદ્ધિબળનો જમાનો છે. અસારે છાપખાનાનો જમાનો છે અને અસારે જુદીજુદી જાતનાં સાહિત્યોને અનેક રૂપે ખીલવવાનો સમય છે. માટે કાગળના ખપ ઉપરથી સુધારાનું માપ થઈ શકે છે. કોઈ લોકો કહે છે કે ધર્મના નિયમો અને ધર્મની ફીયાઓ ઉપરથી સુધારાનું માપ થઈ શકે છે. કારણ કે જે પ્રજામાં જીવતો જાગતો ધર્મ હોય તે પ્રજાનું ચારિત્ર કાંઈક જુદાજ પ્રકારનું

# ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગૂજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૭૨૧૨, વ્રણીક

પુસ્તકનું નામ જાન ૫૧૩૨૧૧૨

વિષય ૮૩૩

હોય છે. કાંઈ લોકો એમ કહે છે કે કેળવણી ઉપર સુધારાનો આધાર છે. જે દેશમાં કેળવણી ઓછી હોય તેને પછાત સમજવો અને જે દેશમાં કેળવણી વધારે હોય તેને સુધરેલો મુલક સમજવો. આવી રીતે જુદીજુદી ખાખતો ઉપરથી જુદાજુદા વિદ્વાનો સુધારાનું માપ કાઢે છે. પણ પાકશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે સુધારાની ખરી ખબર પાકશાસ્ત્ર ઉપરથી પડે છે. દુનિયાની કઈ પ્રજા કઈ વસ્તુઓ ખાય છે, અને ખોરાકની ચીજોને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે કઈ જાતની યુક્તિઓ વાપરે છે તથા એકની-એક ચીજમાંથી જુદીજુદી જાતની નવી નવી ચીજો કેવી રીતે બનાવે છે અને તંદુરસ્તીને ફાયદો થાય એવા નિયમોપૂર્વક જે પ્રજાનું પાક-શાસ્ત્ર હોય, બહુજ ટુંકા ખર્ચમાં ખોરાકની ચીજો બનાવી શકાય એવું જેનું પાકશાસ્ત્ર હોય, રહેલાઈથી મળી શકે એવી સાદી સાદી વસ્તુઓનો પણ જેને ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતાં આવડતો હોય, જેની કેટલીક જાતની બનાવટો ઘણો વખત સુધી ટકી શકે તેવી હોય, અને દુનિયાની ખીજ પ્રજાઓ જેના પાકશાસ્ત્રની નકલ કરતી હોય તથા જેની બનાવટો ખાઈને આનંદ પામતી હોય અને અજબ થતી હોય તે પ્રજા સુધરેલી ગણાય છે. આવી રીતે પાકશાસ્ત્રો ઉપરથી જુદા જુદા દેશોની અને જુદીજુદી પ્રજાઓની ઉન્નતિની તથા સુધારા-વધારાની ખબર પડે છે. જેમકે:—

ગામડાના ગરીબ ખેડૂતોને પુછીએ કે તમે દરરોજ શું જમો છો? ત્યારે તેઓ કહે છે કે જુવારનો રોટલો ને ઝાશ. એ સાંલળીને આપણે પુછીએ છીએ, દાળ, શાક કે ભાત કાંઈ નહિ? ત્યારે તેઓ કહે છે કે દાળ શાક તો કાંઈ દહાડોજ હોય અને ભાત કે ખીચડી તો દીવાળી હોળીએ હોય, ત્યારે આપણે પુછીએ કે રોટલો ને ઝાશની સાથે ખીજું કાંઈ નહિ? ત્યારે તેઓ કહે છે કે રોટલાની સાથે મરચાં હોય છે, અને કાંઈ કાંઈ દહાડો ડુંગળી હોય છે. આ સાંલળીને તેઓના પાકશાસ્ત્ર ઉપરથી આપણને ખબર પડે છે કે એ લોકો અતિશય ગરીબ માણસો છે. હવે એથી ઉલટી રીતે જ્યારે મારવાડમાં, જેપુર, જોધપુર જેવામાં કાંઈ મોટા શેઠીયાઓને ત્યાં મહેમાનો આવ્યાં હોય, અને તેમને માટે ખાસ સારી સારી ચીજો બનાવેલી હોય ત્યારે ત્યાં એમ પુછવામાં આવે કે

“કિતની કટોરી ધરીથી” એટલે કે કેટલી વાટકીઓ જમવા વખતે થાળી પાસે મુકી હતી. ત્યારે કોઈ કહે કે દેઢસો કટોરી ધરી હતી. કોઈ કહે છે કે બસો કટોરી ધરી હતી અને કોઈ કહે છે કે ત્રણસો કટોરી હતી. એ દરેક કટોરીમાં જુદીજુદી જાતની ખાવાની ચીજો હોય છે. આપણે ત્યાં જ્યારે કોઈ શેઠીઆઓ જાત જમાડે છે ત્યારે આપણે એમ પુછીએ છીએ કે શું જમણુ હતું? ત્યારે કોઈ કહે છે કે દૂધપાક હતો, કોઈ કહે છે કે મોહનઠાર હતો, કોઈ કહે છે કે સાત વાનાની સુખડી હતી, કોઈ કહે છે કે રસપુરી હતી વગેરે એક એક ચીજનાં નામ આપવામાં આવે છે. પણ એને બદલે મારવાડમાં એમ પૂછાય છે કે કેટલી કટોરી ધરી હતી? એ ઉપરથી લોકોની સમૃદ્ધિનો; ખાવાપીવાના શોખનો અને એ બધી બનાવવા માટે જે સુધારાની જરૂર છે, તે સુધારાનો આપણને ખ્યાલ આવી જાય છે. જે પ્રજા માત્ર બાફેલી વસ્તુઓ ખાતી હોય, અને જે પ્રજા જુદી જુદી જાતના વધાર દીધેલી વસ્તુઓ ખાતી હોય તેની વચ્ચેનો તફાવત આપણને બહુ સહેલાઈથી સમજાઈ જાય છે. માટે યાદ રાખજો કે કોઈપણ દેશનો કે પ્રજાનો સુધારો વધારો સમજવામાં પણ પાકશાસ્ત્ર મદદ કરે છે.

### જુદા જુદા દેશના પાકશાસ્ત્રમાં જુદીજુદી ખૂબી હોય છે.

આપણા દેશનું પાકશાસ્ત્ર ગમે તેવું સારું હોય, છતાં પણ એટલું તો આપણે જરૂર યાદ રાખવું જોઈએ કે દુનીયાના જુદા જુદા દેશોના પાકશાસ્ત્રમાં જુદી જુદી સ્પેશ્યલ વસ્તુઓ હોય છે. કોઈ લોકોને કોઈ ચીજ બનાવતાં આવડે છે, અને કોઈ લોકોને કોઈ ચીજ બનાવતાં આવડે છે. કોઈ મુલકમાં કોઈ કોઈ જાતનાં અથાણાં સારાં હોય છે, કોઈ મુલકમાં કોઈ કોઈ જાતની શાકભાજી સારી બને છે. કોઈ મુલકમાં જુદી જુદી જાતની કઢી વખણાય છે. કોઈ મુલકમાં રોટલીની બનાવટ ઉંચી જાતની હોય છે. કોઈ લોકો શેવ કે પાપડ ખાસ બનાવટનાં કરી શકે છે અને કોઈ લોકો ખીચડી કે ભાત બનાવવાની બાબતમાં કુશળ હોય છે. અને કેટલાક દેશની કેટલીક જાતની મીઠાઈ વખણાયા કરે છે. આવી રીતે દુનીયામાં જુદા જુદા દેશોમાં

અને જુદી જુદી પ્રજાઓમાં જુદી જુદી વસ્તુઓ વખાણવા લાયક હોય છે. એમાંની જે વસ્તુઓ આપણને ઉપયોગી થઈ શકે તેવી હોય, આપણાથી સહેલાઈથી બની શકે તેવી હોય અને આપણી પ્રકૃતિને માફક આવે તેવી હોય, તેવી વસ્તુઓની આપણે શોધ કરવી જોઈએ. અને આપણને ફાવી શકે તેવી પરદેશી વસ્તુઓને પણ આપણા પાકશાસ્ત્રમાં દાખલ કરવી જોઈએ.

### મશાલાઓની સાથે પાકશાસ્ત્રનો અને તંદુરસ્તીનો સંબંધ છે.

ખોરાકમાં કઈ કઈ ચીજો વપરાય છે, તેની બનાવટ કેવી રીતે થાય છે, તેમાં કઈ કઈ જાતના મશાલા વપરાય છે, એ વસ્તુઓ શરીરમાં જઈને શું ગુણુ કરે છે, કેટલો વખત એ વસ્તુઓ ટકી શકે છે, તેનો રંગ કેવો છે, તેનો આકાર કેવો છે, અને તેનો સ્વાદ કેવો છે, એ બધી બાબતો સમજવાની પણ પાકશાસ્ત્રીઓને ખાસ જરૂર છે. કારણ કે વસ્તુઓની ખુબી કાંઈ એકલા ગુણુ ઉપર કે સ્વાદ ઉપરજ નથી, પણ ગુણુ, અને સ્વાદની સાથે રૂપ, રંગ, કદ, આકાર, સસ્તાપણું વગેરે ઘણી બાબતો જોવી પડે છે. અને એ બધી બાબતોમાં જે વસ્તુઓ પાસ થાય તે વસ્તુ ખુબીદાર કહેવાય છે. માટે જ્યારે તમે કોઈ નવી ચીજ બનાવો ત્યારે તેમાં આ બધી વસ્તુઓનું પણ ધ્યાન રાખજો. કારણ કે જો એ બધી વસ્તુઓનું ધ્યાન રાખ્યા વિના એકલા સ્વાદ સામે જોઈનેજ વસ્તુઓ બનાવશો તો તે બહુ ઉપયોગી થઈ શકશે નહિ. જેમ કે:—

કોઈ ચીજ બહુ સ્વાદિષ્ટ થઈ હોય પણ તેનો દેખાવ આંખને ન ગમે તેવો હોય તો એ શું કામનું? તેમજ કોઈ ચીજ કદી બહુ સ્વાદિષ્ટ હોય પણ તે પાચન થઈ શકે તેવી ન હોય તો તે શું કામની? કોઈ ચીજ કદી બહુ ગુણુકારી હોય પણ તે ખાવાથી કબજીયાત થતી હોય તો તે શું કામની? કોઈ ચીજ કદી બહુ ગુણુકારી હોય પણ તેની બનાવટ બહુ ખરચાળુ હોય અને બહુ અટપટી હોય તો તે શું કામની? અને કોઈ ચીજમાં કદી સોનાનો વરખ મીલાવ્યો હોય પણ તે વસ્તુનો રંગ કે આકાર સુગ ચડે તેવો હોય તો એ વસ્તુ શું કામની?

માટે બહેનો, નવા પાકશાસ્ત્રની આખતમાં આ બધી વાતોનું ધ્યાન રાખવાની પણ ખાસ જરૂર છે.

### પાકશાસ્ત્રમાં હુમેશ સુધારા વધારાની જરૂર છે.

પાકશાસ્ત્રનો વિષય એવો છે કે, એ શાસ્ત્ર કદી પણ પૂર્ણ થતુંજ નથી. દુનિયાની હયાતી સુધી તે તો હુમેશાં અપૂર્ણ અને અપૂર્ણજ રહેવાનું છે. અને કોઈપણ માણસ ગમે તેટલી શોધો તેમાં કરે છતાં પણ નવી નવી બનાવટો તો નીકળ્યાજ કરશે. કારણ કે જગતમાં કંઈ વસ્તુઓની ખોટ નથી. બુદ્ધિની ખોટ નથી, અને લોકોની સ્વાદવૃત્તિ કંઈ અમુક ચીજોથી તૃપ્તિ પામી જાય તેવી નથી. એટલે પાકશાસ્ત્રમાં તો સુધારા વધારાની જગ્યા હુમેશાં છે, છે, ને છે જ. માટે એ આખતમાં આપણે જેટલું વધારે કરવા માગીએ તેટલું કરી શકીએ તેમ છીએ અને જેટલું નવું કરવા માગીએ તેટલું નવું કરી શકીએ તેમ છીએ. કારણ કે દુનીયાનું પાકશાસ્ત્ર કદી પણ પૂર્ણ થવાનું નથી. અને બીજી વાત એ છે કે દુનીયાનાં બીજા શાસ્ત્રોની શોધ-ખોળ કરવામાં જેટલી મુશ્કેલી છે, તેટલી મુશ્કેલી પાકશાસ્ત્રની શોધખોળ કરવામાં નથી. એ કામ તો જો જરાક વધારે અકકલ વાપરીએ અને વસ્તુઓના થોડાક ગુણ દોષ સારી રીતે સમજી જઈએ તો બહુ સહેલાઈથી થઈ શકે છે. કારણ કે એકની એક વસ્તુને જુદી જુદી જાતની વસ્તુઓ સાથે મેળવવાથી તેને ઘણાં રૂપ આપી શકાય છે. અને તેના ઘણા સ્વાદ બદલી શકાય છે. જેમ કે:—

બટેટાને બનાવવાની પાંચ સાત રીતો આપણે જાણીએ છીએ. જેમ કે, બટેટાનું સાદું શાક, બટેટા ખાંચીને કરેલું શાક, બટેટાં ખમણીને તળ્યાં હોય તે, બટેટાની પૂર્ણ પુરી, બટેટાના ખલવા, બટેટાની સળી, બટેટાનો શીરો, બટેટાની જલેબી વગેરે કેટલીક ચીજો બટેટામાંથી કેટલીક શાખીન બાઈઓ બનાવી શકે છે, પણ શું બટેટામાંથી એટલીજ વસ્તુઓ બની શકે? એથી વધારે વસ્તુઓ શું ન બની શકે? નહિ, બહેનો, એમ નથી, બટેટામાંથી બીજી સેંકડો ચીજો બની શકે તેમ છે. અને જે વસ્તુઓ હાલમાં બનતી નથી તેવી વસ્તુઓ તેમાંથી બનાવીને ખાવી અને ખવરાવવી તેનું નામ નવું પાકશાસ્ત્ર છે.

આ પ્રમાણે બીજી બધી વસ્તુઓમાં સુધારાવધારા કરી શકાય છે. જેમ બટેટામાંથી સેંકડો ખાવાની વસ્તુઓ બની શકે તેમજ બીજી ઘણી ચીજોમાંથી ઘણી વસ્તુઓ બની શકે છે. અને તેમ તમે કરી શકો તે માટેજ મેં નવીન પાકશાસ્ત્રનો વિષય રાખેલો છે.

## નવિન પાકશાસ્ત્રની ખૂબી.

ખહેનો ! સ્ત્રીઓની વ્હાલામાં વ્હાલી ઇચ્છા કંઈ હોય છે તે તમે જાણો છો ? તેઓની મુખ્ય ઇચ્છા એજ હોય છે કે હમારા સગાંવ્હાલાં-ઓને અમે કેમ રાજી રાખી શકીએ, અને કેમ તેમને આનંદ આપી શકીએ એજ તેઓની મુખ્ય ઇચ્છા હોય છે. કારણ કે સ્ત્રીઓનો અવતાર સેવા માટે છે. અને એ સેવાનું સૌથી પહેલું પગથીયું અને ઉત્તમ પગથીયું તે કુટુંબ સેવા છે. અને એ સેવામાંથીજ સ્ત્રીઓને આનંદ મેળવવાનો છે અને એ સેવામાંથીજ ભગવાનને પણ મેળવવાના છે. માટે તેઓ પોતાના કુટુંબને સુખી રાખવા ઇચ્છે તેવો તેઓને કુદરતી સ્વભાવજ છે. અને કુટુંબને સુખી રાખવાના બીજા ઘણા ઉપાયોમાં સારીસારી ને નવી નવી વસ્તુઓ બનાવીને તેમને ખવરાવવી અને તેમની તંદુરસ્તી સારી રહે તેમ કરવું, એ પણ એક મુખ્ય ઉપાય છે. કારણ કે બીજી માનસિક બાબતો કાંઈ બધી ખહેનોથી બની શકતી નથી. પણ આવી ખાવાપીવાની બાબતમાં તો ઘણી ખહેનો જે ધારે તો ઘણુંએ કરી શકે તેમ છે. કારણ કે દરરોજ ઘરમાં કાંઈકને કાંઈક રસોઇ તો કરવીજ પડે છે. ત્યારે હમેશાં એકનેએક જાતની કઢી કરતાં હોય તેને બદલે દશ વીસ જાતની નવીનવી કઢી શીખી લીધી હોય તો એ કામ શું આનંદદાયક નથી ? એ ચાર જાતની ચટણી જાણતાં હોય, તેને બદલે સો બસો જાતની ચટણી શીખી લીધી હોય અને કોઇ કોઈ દીવસ અનુકૂળતા પ્રમાણે નવી નવી જાતની ચટણી બનાવી લેતાં હોય તો એ શું કુટુંબને ફાયદો થાય અને તેઓની તંદુરસ્તી સુધરે તેવી વાત નથી ? ખહેનો ! યાદ રાખજો કે સ્વાદની સાથે તંદુરસ્તીને બહુ નજીકનો સંબંધ છે. માટે સ્વાદનું શાસ્ત્ર જેનાં હાથમાં આવી જાય તેની રસીકતા બહુ આલી જાય છે. અને તે પોતાની તંદુરસ્તી ઉપર તથા બીજાંની તંદુરસ્તી ઉપર જાણના જેવી અસર



કરી શકે છે. માટે પોતાનાં સગાંવહાલાંઓને સુખી રાખવા સાર તથા તેઓને ખાવાપીવાનો હમેશનો સ્વાભાવિક આનંદ આપવા સાર નવું પાકશાસ્ત્ર શીખવાની સૌ બહેનોને ખાસ જરૂર છે.

### નવું પાકશાસ્ત્ર.

#### બદામની બનાવટો.

બહેનો, બદામ એ બહુ ઉત્તમ અને શક્તિવર્ધક ચીજ છે. તેમાં બદામ તે એવી વસ્તુ છે, કે તેમાંથી બીજી ઘણી જાતની ચીજો બનાવી શકાય છે. ખટાશની સાથે, ગળાશની સાથે અને તિખાશની સાથે વગેરે બધી જાતના સ્વાદ સાથે બદામ ભળી શકે છે. એટલે બદામની ઘણી જાતની ખાવા જેવી વસ્તુઓ બની શકે છે. બદામની આટલી બધી ખુબી છતાં પણ તેમાં એક બહુ મોટી ખામી છે. તે એ કે, બદામને પચાવતાં જઠરાગ્નિને બહુ મુશ્કેલી પડે છે, કારણ કે ઘણા વિદ્વાનોએ એમ નક્કિ કરેલું છે કે, ઘઉંના લોટને પચતાં જેટલી વાર લાગે, તે કરતાં બદામને પચતાં આઠ ગણો વખત લાગે છે. મતલબ કે આઠ તોલા ઘઉંનો લોટ ખાવાથી જઠરાગ્નિને જેટલું જોર પડે છે, તેટલું જોર એક તોલો બદામ ખાવાથી જઠરાગ્નિને પડે છે. અને તેમ છતાં પણ બીજી મુશ્કેલી એ છે કે, બદામ એ એવી સુંદર અને સ્વાદિષ્ટ વસ્તુ છે, કે, તેની બનાવેલી વસ્તુઓ જરૂર કરતાં જરાક વધારેજ ખાઈ જવાની કાંઈક મરજી થઈ જાય છે. જેમ કે બદામપાક, બદામની અરણી, બદામની પૂરી, ખારી બદામ, તળેલી બદામ વગેરે વસ્તુઓ ખાવા મળે ત્યારે તેના સ્વાદને લીધે જરૂર કરતાં જરાક વધારે ખાઈ જવાય છે. મતલબ કે જઠરાગ્નિ પચાવી શકે, તેનાં કરતાં જરાક વધારે ખાઈ જવાય છે તેથી પરિણામ એ થાય છે કે જેવું જોઈએ તેવું પાચન થઈ શકતું નથી. એટલે વાંક આપણો પોતાનો હોવા છતાં બિચારી મદામનો વાંક કાઢીએ છીએ. અને બદામ પચતી નથી, બદામ અમને માફક આવતી નથી, એવી પ્રરી-આદ કર્યા કરીએ છીએ. પણ આપણી જઠરાગ્નિ જેટલી બદામને પચાવી શકે, તે કરતાં વધારે બદામ ખાઈ જઈએ છીએ, તે ભૂલ સામું આપણે જોતા નથી.

અદામ બહુ વજનદાર વસ્તુ છે. અને પચવામાં બહુ ભારે છે તેમાં કાંઈ શક નથી. માટે જો તેનું ભારેપણું દૂર કરી શકાય તો અદામની અનાવટો બહુ ઉપયોગી થઈ શકે. એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. માટે અદામનું ભારેપણું દૂર થાય, તેવો ઉપાય જાણવો જોઈએ. એ ઉપાય એ છે કે અદામને પીલાવી તેનું તેલ કાઢી લેવું અને તેનો જે ફૂચો વધે તે ફૂચા-માંથી નવી નવી જાતની ખાવાની વસ્તુઓ અનાવવી. એટલે તેથી એ જાતનો ફાયદો થાય છે. એક તો એ કે નહિ પચે તે અદામ સહેલાઈથી પચી શકે છે. અને બીજો ફાયદો એ છે કે મોંઘી કિંમતનું જે અદામનું તેલ તે મફતમતાં મળી શકે છે. અને તે તેલના પણ પાછા બીજા ઘણા ઉપયોગ કરી શકાય છે. જેમકે:—

- ૧) અદામનું તેલ માથામાં નખાય છે. તેથી મગજને ઘણો ફાયદો થાય છે.
- ૨) અદામનાં તેલમાં શાક અનાવાય છે. તે શાક બહુ સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક અને છે.
- ૩) અદામનું તેલ માફક આવે તે પ્રમાણમાં રોટલીની સાથે ખાઈ શકાય છે.
- ૪) અદામનાં તેલનું રોટલીમાં મોણુ દેવાથી બહુ સ્વાદિષ્ટ અને ગુણકારી થાય છે.
- ૫) અદામના તેલમાં અડધો અડધ અગર જરૂર જેટલું ઘી મેળવી તેનો શીરો અનાવીને ખાવાથી, અગર બીજી કોઈ જાતની મીઠાઈ કરીને ખાવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

**આવી જુદી જુદી ઘણી રીતે અદામનું તેલ વાપરી શકાય છે.**

**હવે સવાલ એ છે કે અદામનું તેલ કેમ અનાવવું ?**

એટલી બધી અદામ ક્યાંથી હોય કે ઘણીમાં પીલાવીને તેલ કઢાય ? એના જવાબમાં જણાવવાનું કે અદામ પીલવાના નાના નાના સંચાઓ આવે છે, તેમાં બહુ જલદીથી અદામનું તેલ નીકળી શકે છે. પાયધુની ઉપર વોરાઓને ત્યાં અદામ પીલવાના સંચાઓ છે. અને એ આના લઈ એક શેર અદામ પીલી આપે છે. એટલે થોડી અદામનું તેલ કઢાવવાને પણ મુંબઈમાં સગવડ છે.

બદામનું તેલ કાઢ્યા પછી જે કુચો વધે, તેમાં પણ ઘણો સ્વાદ રહેલો હોય છે અને ઘણું તત્ત્વ રહેલું હોય છે. તથા વજનદાર ચીજ જતી રહેવાથી તે સહેલાઈથી પાચન થઈ શકે છે. અને બદામમાં રહેલાં વધારે પડતાં તેલને લીધે કેટલીક ચીજો જેવી જોષએ તેવી બની શકતી નથી, પણ તે તેલ નીકળી જવાથી, ઘણી ચીજો બહુ સહેલાઈથી બની શકે છે અને બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

### બદામની ચટણી.

૧) બદામનું તેલ કાઢી લીધા પછી, જે કુચો વધ્યો હોય, તેને દહિંમાં મેળવવો, અને તેમાં જરૂર જેટલાં કાથમીર આદુ, લીલાં મરચાં અને મીઠું નાખવું. દહિને પ્રથમ કપડામાં બાંધી નીચોવીને તેનું પાણી કાઢી નાખવું એટલે એ ચટણી બહુ સ્વાદિષ્ટ અને આનંદ આપનારી થઈ પડે છે.

### ખાટી ચટણી.

૨) જે દહીંમાં ચટણી બનાવી શકાય છે, તેજ પ્રમાણે આંબલીમાં અગર લીંબુનાં રસમાં પણ ઉપર મુજબ ચટણી બનાવી શકાય છે. અને તેમાં મરજી મુજબ ખટાશ મેળવી શકાય છે.

### મીઠી ચટણી.

૩) મીઠી ચટણીમાં બદામ સાથે દ્રાક્ષ, સફેદ મરી અને એલચી મેળવાય છે અને તેમાં દહીં નખાય છે. એમાં દ્રાક્ષને બદલે સાકર નાંખીને પણ એ ચટણી બનાવી શકાય છે.

### ઝમઝમાટીવાળી ખાટી ચટણી.

૪) પીપરીમુળ, સુંદ, મરી, લીંડીપીપર સિંધાતુણુ ને લીંબુ તેની ચટણી બહુ ઝમઝમાટી વાળી થઈ પડે છે.

### ગરમ મશાલાની ચટણી.

૫) તજ, લવીંગ, એલચી, કેસર, તથા દહીં અને સાંકર; તેની ચટણી બહુ સુગંધી વાળી અને સ્વાદિષ્ટ થઈ પડે છે.

### ઝમઝમાટીવાળી મીઠી ચટણી.

૬) ઉપર મુજબની ઝમઝમાટીવાળી ચટણીની માફક સિંધાતુણુને બદલે સાકર નાખવાથી મીઠી ચટણી બની શકે છે.

ઉપર મુજબની છ જાતની ચટણીઓમાં ગાંડીઆ વાટીને અડધો ગાંડીઆનો ભુકો તથા અડધો બદામનો ભુકો મેળવી તેમાં ઉપર મુજબના મશાલા નાંખી ચટણી બનાવીએ તો થોડી બદામથી ચાલી શકે છે અને તેમ છતાં તેના સ્વાદમાં ઘણો ફેર પડી જાય છે. એટલે ગાંડીઆને ખાંડી તેનો ભુકો મેળવવાથી ઉપર મુજબની છ જાતની બીજી નવી ચટણી બની શકે છે.

ગાંડીઆ હાજર ન હોય તો, ગાંડીઆના ભુકાને બદલે દાળીઆનો ભુકો પણ ચાલી શકે છે. અને તેના સ્વાદમાં પણ ઘણો ફેર પડી જાય છે. એ રીતે પણ બીજી છ જાતની ચટણી થઈ શકે છે.

એજ પ્રમાણે ચણાની દાળને પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, અને પછી તેને વાટી બદામની સાથે અડધોઅડધ મેળવવી એટલે તેમાંથી પણ નવી જાતના સ્વાદની ઉપર મુજબની છ જાતની ચટણી બની શકે છે.

મગની પાણીમાં ભીંજવેલી અને ઘીમાં તપેલી દાળને વાટી નાંખવી અને તેનો ભુકો બદામમાં મેળવી ઉપર મુજબની છ જાતની ચટણી બનાવવી. તેનો સ્વાદ પણ ઘણો સુંદર થાય છે. અને તેનો ગુણ પણ ઘણો સારો છે.

આવી રીતે જુદીજુદી જાતની મેળવણીથી ત્રીસ જાતની ચટણીઓ તૈયાર થઈ. એ શિવાય બીજી ત્રણ જાતની નવી ચટણીઓ બનાવી શકાય છે. તેની વિધિ એ છે કે:—

ઉપર જે ત્રણ જાતની ખારી ચટણી કહેલી છે, તેમાં પાપડ શેકી તેનો ભુકો મેળવવાથી નવી જાતનો સ્વાદ આવે છે. અને એ ત્રણ જાતની ચટણીઓ પણ ખાવા લાયક થઈ પડે છે.

જુદા જુદા માણસોએ પોતાની પ્રકૃતિને માફક આવે તેવી જુદી જુદી જાતની ચટણી ખાવી જોઈએ. જેમકે કોઈને ગળી ચટણી વધારે ભાવે છે, કોઈને ખારી ચટણી વધારે ભાવે છે અને કોઈને ઝમઝમાટીવાળી ચટણી વધારે ભાવે છે. અને એ બધી ચટણીમાં જેમ જુદા જુદા સ્વાદ રહેલા છે, તેમ તેમાં જુદા જુદા ગુણ પણ રહેલા છે. જેમકે કોઈ ચટણી વધારે ગરમ છે અને કોઈ ચટણી ઓછી ગરમ છે. કોઈ ચટણી જલદીથી પચીજાય છે તો કોઈ ચટણીને પચતાં

જરા વાર લાગે છે. જેમકે મગની દાળવાળી ચટણી જલદી પચી જાય તેવી છે અને પાપડવાળી ચટણીને પચતાં વાર લાગે તેવી છે.

બહેનો, આવી રીતે રહેજ ફેરફાર સાથે બીજી સેંકડો રીતની ચટણી બનાવી શકાય છે. અને મને આશા છે કે, આવી જાતની કુચી મળી ગયા પછી કેટલીક હોંશીઆર બહેનો પોતાની મેળે મેળે નવી નવી જાતની ચટણીઓ બનાવી શકશે.

ઘરમાં ગાંડીઆ, પાપડ, દાળીઆ વગેરે ચીજોને જે હાજર ન હોય તે તેમ છતાં જે તેવી ચટણી બનાવવી હોય તો ચણાના લોટને ઘીનું મોણુ દઈ સારી પેકે શેકી નાંખવો. અને ચટણીમાં બદામ જેટલો લોટ મેળવવો, એથી પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ ચટણી થાય છે. કદાચ ઘરમાં મગજના લાડુ તૈઆર હોય તો તે પણ તે જાતની ચટણીમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં મેળવી શકાય છે અને તેથી પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ ચટણી બની શકે છે. આવી આવી ઘણી રીતે જુદી જુદી જાતની ચટણીઓ બની શકે છે. માટે જે વખતે જે જાતની અનુકૂલતા હોય અને જે જાતના સ્વાદની ચટણીની જરૂર હોય, તે જાતની ચટણી બનાવી લેવી.

### બદામનાં રાઈતાં.

બહેનો, જે આઈઓને રસોઈનો અનુભવ છે, તથા અથાણાં મીઠાં બનાવતાં આવડે છે, તેઓ જાણે છે કે, આવી જાતની ચટણીમાં અને રાઈતામાં કાંઈ મોટો તફાવત નથી. ચટણીમાં અને રાઈતામાં માત્ર એટલોજ તફાવત છે કે, ચટણી થોડી ખવાય છે, માટે તેમાં વધારે મશાલા વપરાય છે. અને રાઈતું વધારે ખવાય છે, માટે તેમાં ઓછા મશાલા વપરાય છે. એ શિવાય બીજો ફરક એ છે કે, કોઈકજા જાતની ચટણીમાં રાઈ નાંખવામાં આવે છે પણ ઘણી જાતના રાઈતામાં રાઈ મુખ્ય હોય છે. આ તફાવત ધ્યાનમાં રાખીને ઉપર જે બેતાલીસ જાતની ચટણીઓ કહી તેને યોગ્ય પ્રમાણમાં ફેરફાર સાથે કરવાથી બેતાલીસ જાતનાં રાઈતા બનાવી શકાય છે. તફાવત માત્ર એટલો જ કે રાઈતામાં દહીં વધારે મેળવવું અને જે મશાલા ચટણીમાં નખાય છે, તેનાં કરતાં જરા ઓછા નાખવા અને વિશેષમાં વાટેલી રાઈ મેળવવી. કેટલીક જાતનાં

રાધતાં રાઈ વિના પણ અને છે, તેમજ આમાં જે મીઠી ચટણી છે, તેમાં રાઈ ન મેળવી હોય તો પણ, એ રાધતાં બહુ સ્વાદિષ્ટ થઈ પડે છે. માટે આવી આવી રીતે નવી નવી જાતનાં રાધતાં બનાવી પોતાના કુટુંબીઓને રાજી કરવાં, પોતાના મહેમાનોને રાજી કરવાં અને પોતાની ચતુરાઈનો આનંદ મળવો તથા પોતાની અને બીજા સૌની તંદુરસ્તિને ફાયદો થાય તેમ કરવું, તે વાત કાંઈ જેવી તેવી નથી. તે બહુ ડહાપણની વાત છે, અને એમાંથી કિર્તિ મેળવાય તથા આશિર્વાદ મેળવાય તેવી આ વાતો છે. માટે દરેક બહેનાએ નવિન પાકશાસ્ત્ર ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

### બદામની કઢી.

૧) બદામને ગરમ પાણીમાં ભીંજવી ફેતરાં કાઢી નાંખી, દુધમાં વાટી અને તેનું દુધ બનાવવું. મતલબ કે બદામ બધી વટાઈ જાય તે કુર્ચા બાકી ન રહે, અને દુધ જેવું તેનું પાણી બની જાય તેમ કરવું. પછી એ બદામનાં દુધને ગરમ કરી તેમાં સાકર નાંખવી, કેસર નાખવું, ગુલાબજળ નાખવું, અને સંતરાનો થોડો રસ નાખવો અને તેમાં એલચી તથા ઘીનો વધાર દેવો. અને ગરમ ગરમ નાની ચમચીએ ધીમે ધીમે પીવું. એ કઢીનો ટેસ્ટ કાંઈકે ઑરજ પ્રકારનો હોય છે.

૨) બદામને વાટી તેના દુધમાં કાથમીર, આદુ, મરચાં, કોકમ, મીઠું વગેરે નાખી ગરમ કરી હીંગનો અગર જીરાનો સાદો વધાર દેવો અને એસામણ જેવું તેમાંથી પીવાનું બનાવવું. તે કઢીનો સ્વાદ પણ એવો થાય છે કે વારે વારે પીધા કરીએ.

૩) દહીં વાળી કઢી-બદામને વાટી તેનું દુધ બનાવી તેમાં મોજું દહીં નાખવું. અને-તેને ગરમ કરી તેમાં કાથમીર, આદુ, મરચાં, વગેરે કઢીમાં પડતી ચીજો મેળવી વધાર દેવો. તજ લવીંગનો વધાર, જીરાનો વધાર, હિંગનો વધાર, અને લસણનો વધાર તેને દઈ શકાય છે. અને એ કઢી પણ મહેમાનો ખુશી થાય તેવી બની શકે છે.

૪) ચણાના લોટ વાળી કઢી-બદામનું દુધ બનાવી તેમાં ચણાનો લોટ મેળવવો. તેને ઉકાળવું, અને કઢીમાં જે મશાલા નાખીએ છીએ, તે મશાલો તેમાં નાખવો. એ કઢી જરા જાડી બનાવવી. લોટને લીધે

એ કઢીના સ્વાદમાં ઘણો ફેર પડી જાય છે. અને એ જાડી કઢી રોટલા સાથે તથા ખીચડી સાથે ખાતાં બહુ આનંદ થાય છે.

૫) નાળીએરના ખમણુના રસવાળી કઢી—બદામને વાટી તેનું દુધ બનાવવું. તેજ પ્રમાણે નાળીએરને ખમણી એ ખમણુને વાટી તેમાં થોડુંક પાણી નાખી નાળીએરનું દુધ બનાવવું અને પછી અડધું બદામનું દુધ અને અડધું નાળીએરનું દુધ એ બન્નેને મેળવી ગરમ કરવું અને તેમાં, કઢીમાં પડતો બધો મસાલો નાખવો. એ કઢી ખારી પણ બની શકે છે અને મીઠી પણ બની શકે છે. અને બદામ તથા નાળીએરના રસની મેળવણીથી એ કઢીનો સ્વાદ કાંઈ અજબ જેવો થાય છે.

૬) નાળીએરના ખમણુવાળી કઢીમાં ચણાનો લોટ નાખી તેની કઢી બનાવવાથી તે વળી નવી જાતનો સ્વાદ થાય છે.

૭) બદામનું દુધ બનાવી તેને ગરમ કરી તેમાં જુદા જુદા ફૂટનો રસ નાખવો. જેમકે કોઈ દીવસ સંતરાનો રસ નાખવો, કોઈ દીવસ મુસંબીનો રસ નાખવો, કોઈ દીવસ લીલી દ્રાક્ષનો રસ નાખવો, કોઈ દીવસ દડામનો રસ નાખવો, કોઈ દીવસ સપ્તરચનનો રસ નાખવો, કોઈ દીવસ તરબુચનો રસ નાખવો, કોઈ દીવસ ચણીયાબોરનો રસ નાખવો. લાલ ચણીયા બોરનો રસ કાઢવાની ખુબી એ છે કે, બોરને થોડા કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવા, પછી તેને બન્ને હાથથી ખુબ ચોળી નાખવા, ત્યાર બાદ તેને પાતળા કપડાથી ગાળી નાખવાં, એટલે હાલ અને ઠણીયા ઉપર રહી જાય છે અને તેના ગરબનો રસ નીચોવાઈ જાય છે. એ રસ બદામની કઢીમાં નાખવો. કોઈ દીવસ પપેનસનો રસ અને કોઈ દીવસ અનનસનો રસ વગેરે જુદાજુદી જાતના રસ મેળવવા. એ કઢી ખારી પણ બની શકે છે અને મીઠી પણ બની શકે છે. જે વખતે જે જાતના સ્વાદની જરૂર હોય તેવી કઢી બનાવવી. અગર જે વખતે પ્રકૃતિને જે જાતની કઢી માફક આવે તેવી હોય તેવી કઢી બનાવવી અને એવી સ્વાદિષ્ટ કઢીનો સ્વાદ પોતે લેવો તથા પોતાના બહાલાંસગાંઓને આપવો, તે સ્ત્રીઓની બહુ સુંદર કામગિરી છે.

૮) ફૂટના રસવાળી કઢીમાં વેસન નાખવાથી નવી જાતના સ્વાદવાળી કઢી બને છે.

૯) ગરમ મશાલીવાળી કઢી-બદામના દુધને ગરમ કરી તેમાં તજ, લવિંગ, એલચી, જયફળ, તમાલપત્ર, મરી વગેરે ગરમ મશાલો નાખવો. અને એ શિવાય કોથમીર, આદુ, મરચાં, મીઠું, વગેરે કઢીમાં પડતી બીજી ચીજો પણ નાખવી. એ કઢી પણ ખાવા લાયક થાય છે.

૧૦) ઝમઝમાટીલાળી કઢી-બદામના દુધમાં, સુંદ, મરી, પીપર, પૂપરીમુળ, અક્કલકેરો, વગેરે તળીને ગરમ વસ્તુઓ મેળવી તેને ઉકાળી ખારી અગર મીઠી કઢી બનાવવી. એ કઢી શરદી તોડવામાં, ઠંડીના દીવસોમાં અને ચોમાસામાં બહુ વરસાદ પડતો હોય ત્યારે કોઈ કોઈ દીવસ બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

આ બધી જાતની કઢીઓમાં ખારી પણ બની શકે છે, અને મીઠી પણ બની શકે છે, ઝમઝમાટીવાળી પણ બનાવી શકાય છે અને ગરમ મશાલા વાળી પણ બનાવી શકાય છે. ચણાના લોટ વગરની તથા ચણાના લોટ વાળી પણ બનાવી શકાય છે. એટલે આ મુખ્ય દશ જાતની કઢીમાંથી બીજી પચાસથી વધારે જાતની કઢીઓ બનાવી શકાય છે. એ કામ બુદ્ધિશાળીઓ પોતાની મેળેમેળે કરી શકશે. એટલે હવે તેના ખારીક ભેદમાં ઉતરવાની જરૂર નથી.

બહેનો ! હું આશા રાખું છું કે, આમાંથી કોઈ કોઈ જાતની કઢી તમેને બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે. અને તમારી તંદુરસ્તીને મદદ કરનારી તથા તમારા સગાંબહાલાંઓને આનંદ આપનારી થઈ પડશે. બધી જાતની કઢી કાંઈ બધા માણસોને રૂચે નહિ. કોઈ ને કોઈ ચીજ પસંદ પડે છે અને કોઈને કોઈ ચીજ પસંદ પડે છે. માટે ઘણી વસ્તુઓ જાણી રાખી હોય તો તેમાંથી કોઈ ચીજ આપણા સ્વાદને તથા આપણી પ્રકૃતિને માફક આવે તેવી બની જાય છે. એટલે મને આશા છે કે આ બધી જાતની કઢીમાંથી કોઈ એ ચાર જાતની કઢી તમને માફક આવે તેવી થઈ પડશે.

### બદામના લજ્યાં.

૧) બદામમાંથી તેલ કાઢી લેવું, અને તેનાં જે કુચા વધે તેનાં લજ્યાં ઘણાં સરસ થાય છે. એ લજ્યાં બનાવવાની રીત એ છે કે સાદા લજ્યાં બનાવવા માટે જેમ ચણાનો લોટ તૈયાર કરીએ છીએ, તેવી



રીતે ચણાનો લોટ મશાલો નાખીને તૈયાર કરવો. તેમાં અડધો અડધ બદામનો ભુકો મેળવવો, અને તેનાં પુલવડાં બનાવવાં. તે પુલવડાં બહુ સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક થાયછે.

૨) ચણાની દાળને લીંબવી રાખવી. પછી તેને વાટી નાખવી. અને તેમાં અડધો અડધ બદામનો ભુકો મેળવવો તથા ભજીયામાં પડતો મશાલો નાખવો, અને તેના ભજીયાં બનાવવા. એ ભજીયા પણુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

૩) જેમ ચણાની દાળના ભજીયા થાયછે, તેમ મગની વાટેલી દાળના ભજીયા પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે. અને તેની સાથે પણ બદામનો યોગ સારી રીતે મળી જાય છે. એટલે સ્વાદમાં તથા ગુણમાં તે ભજીયાં બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

૪) ચોખાના લોટમાં અડધો અડધ બદામ મેળવી તેમાં ભજીયામાં પડતો મશાલો નાખી, તેના પુલવડાં બનાવી અને તેમાં સાકર નાખવી. એ મીઠાં ભજીયાં પણ ઘણાં સ્વાદિષ્ટ થાયછે.

૫) ચોખાના લોટનાં જેમ મીઠાં ભજીયાં થાય છે, તેમ તેનાં ખારાં ભજીયાં પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે. અને જેને ઘઉંનો અગર ચણાનો લોટ ન પચતો હોય તેને ચોખાના લોટના ભજીયાં મારક આવી જાય છે.

૬) બાજરાના લોટમાં મશાલો નાખી, તેમાં બદામનો ભુકો મેળવી તેનાં ભજીયાં બનાવવા. એ ભજીયાં કેટલાક માંદા માણસોને કાંઈક ઉપયોગી થઈ પડે છે.

૭) અડદ, મગ, વટાણા, તુવર, મહ, ચણા વગેરે બધાં કઠોળને સરખે ભાગે લઈ, દળાવી, તેનો લોટ તૈયાર કરાવવો. તે લોટમાં મશાલો નાખી બદામનો ભુકો મેળવી ભજીયા બનાવવા. એ ભજીયાં પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

૮) ઘઉંનો તથા ચણાનો લોટ અડધો અડધ મેળવી તેમાં મશાલો નાખી, તેનાં ભજીયાં બનાવવાં. એ ભજીયાનો સ્વાદ પણ મજેનો થાય છે.

૯) ચોખાનો લોટ તેમાં થોડો ઘઉંનો લોટ, તેમાં માવો તથા બદામનો ભુકો મેળવવો. તેનાં ખારા લજ્યાં તથા મીઠાં લજ્યાં બહુ સ્વાદિષ્ટ બની શકે છે.

૧૦) ચણાના લોટમાં બદામનો ભુકો મેળવી, તેમાં કચડામાં આંધી નીચોવી નાખેલું દહીં મેળવવું, અને લજ્યામાં પડતો મશાલો નાખવો. એ લજ્યાં પણ બહુ ખાવા લાયક થાય છે.

૧૧) કાઠપિણુ જાતના લોટના લજ્યાં બનાવતી વખતે, તેમાં બદામના ભુકીની સાથે કુટનો રસ ઉમેરવો અને તેનાં લજ્યાં બનાવવા એટલે તે લજ્યાં જુદા જુદા ગુણવાળા અને જુદા જુદા સ્વાદવાળા થઈ પડે છે.

૧૨) ભાતના લજ્યાં એવીજ રીતે બની શકે છે. તેમાં લોટને બદલે ભાતને છુંદી તેમાં બદામનો ભુકો નાખી, લજ્યાં બનાવવામાં આવે છે. તેમાં દહીં પણ નાખી શકાય છે. તેમજ તેનાં મીઠાં લજ્યાં પણ બની શકે છે અને ખારાં લજ્યાં પણ બની શકે છે.

૧૩) કાઠપિણુ જાતના લોટની સાથે બદામનો ભુકો મેળવી તેનાં લજ્યાં બનાવતી વખતે તેમાં દ્રાક્ષ, પીસ્તાં, ખારેક, અંછર વગેરે નાખી તેનાં લજ્યાં બનાવવા. એટલે ખાતી વખતે સાદા લજ્યામાં રીંગણા, બટેટા વગેરે આવે છે, તેમજ બદામનાં લજ્યાંમાં લજ્યાં ખાતી વખતે, ખારેક, અંછર, દ્રાક્ષ વગેરે મોઢામાં આવે છે, એટલે મળેનો સ્વાદ આવે છે.

૧૪) જેમ બદામ, પીસ્તાં, વગેરે લજ્યાની અંદર નખાય છે, તેમજ જુદાજુદા કુટના લજ્યાં પણ સારા બને છે. જેમ કે, આપણે જેમ બટેટા, રીંગણા, અજમાના પાન, પોથીના પાન, મેથીની ભાજી વગેરેના લજ્યા કરીએ છીએ, તેમજ સફરચનના લજ્યા, ખરબુચાના લજ્યા, પોપૈયાના લજ્યા, મોટા બોરનાં લજ્યાં, જમરખના લજ્યાં, વગેરે ઘણી જાતના લજ્યાં બનાવી શકાય છે. અને તે લજ્યાં પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે. જુદી જુદી જાતના લોટમાં બદામનો ખારીક ભુકો મેળવી, તેમાં કુટના કટકા નાખી લજ્યાં બનાવી શકાય છે.

૧૫) અદામનાં લજ્યાં બનાવવાની ખીજ એક રીતી એ છે કે અદા-  
મને વાટી તેનું દુધ બનાવવું. એ દુધની અંદર જે જાતના લજ્યાં  
બનાવવા હોય, તે જાતનો લોટ મેળવવો, અને તેમાં જોડતો મશાલો  
નાખી તેનાં લજ્યાં બનાવવા. એ લજ્યા બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે અને  
અદામનાં ખીજાં લજ્યાં કરતાં જલદીથી પાચન થાય તેવા થાય છે.  
કારણ એ અદામનું પાણી બની જવાથી તે અદામના લુકા કરતાં જલદીથી  
પચી શકે છે.

ખેંદો, આ શિવાય આ બધી જાતનાં લજ્યામાં જુદો જુદો મશાલો  
પણ પડી શકે છે. જેમકે, ગરમ મશાલાના લજ્યાં, ઝમઝમાટી ઉપજવ-  
નારાં લજ્યાં, વગેરે જરૂર પ્રમાણે બનાવી શકાય છે અને તેના સ્વાદમાં  
તથા ગુણમાં ઘણાંએ ફેર પડી જાય છે. આ પંદર જાતના મુખ્ય લજ્યાં-  
ઓના પ્રકાર મેં તમને કહ્યા, તે ઉપરથી હોશીઅર ખેંદો, ખીજ ઘણી  
નવી નવી જાતનાં લજ્યાં બનાવી શકશે, એમાં કાંઈ શક નથી. કારણ  
કે દરેક ચીજે અનેક રીતે બની શકે છે અને એવી રીતે અનેક  
જાતની વસ્તુઓ બનાવવી એજ ખુબીની વાત છે. અને એજ પ્રભુની  
મજા છે. માટે આપણે આપણી દરેક જાતની રસવૃત્તિઓને ખીલવવી  
જોઈએ. અને જેમ બને તેમ આપણું પાકશાસ્ત્ર આનંદદાયક અને ફાયદા-  
કારક થાય તેમ કરવું જોઈએ.

### અદામના પાપડ.

૧) અદામને પાણીમાં ભીંજવી, ફોતરા કાઢી નાખી, તેને વાટી નાખી  
અને તેનું ખુબ જાડું દુધ બનાવવું. તે દુધ મગની દાળના લોટમાં  
મેળવી તેમાં પાપડમાં પડતો મશાલો નાખી, તેના પાપડ બનાવવા. તે  
પાપડ ઘીમાં તળી નાખવાથી બહુ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

૨) એજ પ્રમાણે ચોખાના લોટના પણ પાપડ બની શકે છે, અને  
તે પણ ઘણા સરસ થાય છે.

૩) એજ પ્રમાણે પહુઆના પાપડ બની શકે છે. અને તે પણ ઘણા  
સરસ, ખાવા લાયક અને વખાણવા લાયક થાય છે.

૪) એવી રીતે મીઠા પાપડ પણ બની શકે છે. તેમાં સાકર નખાય છે, એ મીઠા પાપડ શેકીને ખાવાથી બહુ મજા પડે છે.

૫) એવી રીતે ચણાના લોટના પાપડ પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

૬) અડદના પાપડ પણ સાધારણ સ્વાદના પાપડ કરતાં, બદામના પાણીનાં પાપડ વધારે ખુમાશવાળા અને સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

૭) ખીચીયામાં બદામનું દુધ નાખવાથી તે ખીચીનો સ્વાદ ઘણોજ સરસ લાગે છે.

૮) તજેલા મીઠાં ખીચીયા ખાસ ખાવા લાયક થઈ પડે છે.

૯) પાપડમાં હીંગની સુગંધી નાખવામાં આવે છે, તેને બદલે બદામના દુધમાં બનાવેલા પાપડમાં, -કુટનાં, સુખડનાં, અને ગુલાબનાં અત્તરની સુગંધી મેળવી શકાય છે. એટલે તેની સુગંધીથીજ અડધું મગજ તર થઈ જાય છે.

૧૦) ઝમઝમાટીવાળા પાપડ બનાવવા માટે, ઝમઝમાટીવાળો મશાલો વાપરવો. એ મશાલો માટે આગળ ઘણી વખત કહેલું છે.

૧૧) એવીજ રીતે ગરમ મશાલો વાળા પાપડ પણ બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

૧૨) વાટેલી દાળના પાપડમાં બદામનો ખારીકલોટ મેળવી, તેના પાપડ બનાવી શકાય છે. અગર બદામના દુધમાં મગની કે ચણાની દાળને ભીંજવી તેને વાટી તેના પાપડ બનાવી શકાય છે. તે બંને જાતના પાપડ ખારા પણ બનાવી શકાય છે, અને મીઠા પણ બનાવી શકાય છે. એ પાપડ પણ ઘણા સ્વાદિષ્ટ થાય છે અને કાંઈ સારા મહે-માનોને પીરસવા જેવા થાય છે.

બહેનો ! આવી રીતે મુખ્ય બાર જાતના પાપડ બનાવેલા છે પણ હવે તમે જરા વધારે નજર પહોંચાડશો તો તેમાંથી જુદા જુદા ઘણી જાતના નવા નવા સ્વાદવાળા પાપડો તમે બનાવી શકશો.

બદામની બનાવટો સંબંધી મેં તમારી આગળ ઘણી વાતો કહી છે પણ તે બધી ખારીખારી અને તાખીતાખી બનાવટોની વાતો થઈ છે. હવે આપણે કાંઈ માલ માલ બનાવવાની વાતો કરીએ. જ્યાં

સુધી મોઢામાં પાણી આવે તેવી મીઠીમીઠી સ્વાદિષ્ટ વાતો થાય નહિ ત્યાં સુધી પાકશાસ્ત્ર પુરું થયું ગણાય નહિ. માટે હવે આપણે બદામના મિષ્ટાન્નો બનાવવા તરફ જઈએ. મીઠીમીઠી ચીન્નેવાળી બદામની બનાવટો આવકારદાયક થઈ પડશે.

## બદામની પુરણપોળી.

### ૧) તુવરની દાળની પુરણપોળી.

પ્રથમ તુવરની દાળ લઈ, તેને બાફવી. બફાઈ રહે ત્યારે તેમાં જે બદામમાંથી તેલ કાઢી લીધેલું હોય તેના કુચાનો ભુકો કરી જેટલી દાળ હોય તેટલો તે ભુકો તેમાં મેળવવો. અને તેમાં સાકર નાખી તેનું પુરણ બનાવવું. એ પુરણમાં કેસર, કસ્તૂરી, અંબર, સુખડ કે ગુલાબનું અત્તર અને એલાયચી, વગેરેની જે પોતાને ગમતી હોય તે સુગંધી તેમાં મેળવવી. અને રોટલીમાં એ પુરણ નાખી, તેની પુરણપોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી સ્વાદમાં અને ગુણમાં બહુ ખાવાલાયક થાય છે. એ પુરણમાં સંતરાનો રસ નાખવાથી વળી બધારે ખુબીદાર પુરણ બને છે.

### ૨) માવાની પુરણપોળી.

બદામના કુચાનો બારીક ભુકો કરી તેમાં અડધો અડધ માવો મેળવવો, પછી તેમાં સાકર નાંખવી અને તેમાં દ્રાક્ષનો અને સંતરાનો રસ નાંખી તેનું પુરણ બનાવવું. અને તેમાં પોતાને જે જાતની સુગંધી ગમતી હોય તે જાતની સુગંધી મેળવવી.

### ૩) મગની દાળની પુરણપોળી.

એજ પ્રમાણે મગની દાળની પુરણપોળી પણ બહુ ઉત્તમ બને છે.

### ૪) ચણાની દાળની પુરણપોળી.

ઉપર મુજબ ચણાની દાળની પુરણપોળી પણ સરસ બને છે.

### ૫) ચણાના લોટની પુરણપોળી.

ચણાના લોટને ઘીનું મોણુ દઈ ખુબ શેકી નાંખવો. પછી એક શેર લોટ હોય તો તેમાં તેલ કાઢી લીધેલો બદામનો એક શેર ભુકો

નાંખવો, તેમાં સાકર તથા—કુટનો રસ નાંખી તેની પુરણુપોળી બનાવવી. એ પુરણુપોળી પણ ખાવાલાયક થાયછે.

### ૬) બદામની પુરણુપોળી.

તેલ કાઢી લીધેલા બદામના ભુકાને ખુબ ખારીક વાટી નાંખી, તેમાં સાકર તથા ગુલાબજળ નાંખી તેનું પુરણુ બનાવવું અને એ પુરણુની પુરણુપોળી બનાવવી. એ પુરણુપોળી પણ ઘણી સરસ થાયછે.

### ૭) બદામની પુરણુપોળી બનાવવાની નવી રીત.

બદામને ગરમ પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, પછી તેનાં છોતરાં કાઢી નાંખી, તને પથ્થર ઉપર ખુબ ખારીક પીસવી અને તેમાં પાણી નાંખી કપડે ગાળી લેવી. એમ બદામને પીસીપીસીને તેનું દુધ બનાવી નાંખવું. અને બધી બદામનું દુધ બની જાય તેમ કરવું. બદામ વાટતી વખત બદામનું દુધજ તેમાં નાંખવું અને વારેવારે ગાળી લેવું. એટલે જનકું રગડા જેવું બદામનું દુધ બની જશે. તે દુધ ઉપર બતાવેલી ૭ જાતની પુરણુપોળીમાં મેળવવું. તેમાં બદામનો ભુકો ન નાંખવો, માત્ર બદામનું દુધજ નાંખવું. દુધ નાંખવા માટે કોઈ દાળને જરા ઓછી ચડવા દેવી તથા કોઈ કોઈ દાળમાંથી પાણીનો ભાગ જરા વધારે સુકવી નાંખવો. એટલે તેમાં બદામનું દુધ સમાઈ જાયછે. અને તે પુરણુપોળીનો સ્વાદ તથા તેનો ગુણ બહુ કિમતી થઈ પડેછે.

બહેનો ! આ પ્રમાણે બાર જાતની પુરણુપોળી થઈતે બધી પુરણુપોળી શેકેલી તથા તળેલી એમ બે પ્રકારની થઈ શકે છે. અને ત્રીજો પ્રકાર એ છે કે એ બધી જાતની ખારી પુરણુપોળી પણ થઈ શકેછે. એમ એકએક પુરણુપોળી મુખ્ય ત્રણ ત્રણ જાતની બને છે. એટલે કુલ છત્રીસ જાતની પુરણુપોળી થઈ. હું આશા રાખું છું કે આમાંની કોઈ કોઈ પુરણુપોળી બનાવીને વારંવાર ખાવાનું તમને મન થશે.

ખારી પુરણુપોળી બનાવવામાં પુરણુમાં સાકર નાંખવાને બદલે ખારો મશાલો નાંખવો અને તેમાં મરી, લીંબુનો રસ, કોથમીર, આદુ, લીલાં મરચાં, ઘણા જીરું, વગેરે જે મશાલો પાતાને પસંદ હોય તે નાંખી તેની પુરણુપોળી બનાવવી.

તાવડી અગર લોઢી ઉપર શેકી લીધેલી પુરણપોળીનો સ્વાદ જુદો હોય છે અને તેની ઉપર ઘી નાંખી થેપલાંની પેઠે પુરણપોળીને તળી લીધી હોય તેનો સ્વાદ પણ જુદો હોય છે. તેમજ ગળી પુરણપોળીનો સ્વાદ પણ જુદો હોય અને ખારી પુરણપોળીનો સ્વાદ જુદો હોય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. આવી રીતે જ્યારે જ્યારે તક મળે ત્યારે સ્વાદને ફેરવતાં જવું અને નવી નવી જાતના સ્વાદનો અનુભવ લેતાં જવું એજ ખુખીની વાત છે, અને એવી સાદી સાદી રીતોથી પોતાના કુટુંબીઓને રાજી રાખવા અને પોતાના ઘણી, ભાઈઓ, તથા દીકરા દીકરીઓનું આયુષ્ય વધારવું એ સ્ત્રીઓની મુખ્ય કામગીરી અને બહુ સુંદર કામગીરી છે. માટે નવિન પાકશાસ્ત્ર ઉપર સ્ત્રીઓએ ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

## ફળની તથા શાકભાજીની બદામની બનાવટની

### ખારી પુરણપોળી.

#### ૧) બટેટાની પુરણપોળી.

બટેટાને બાંધી છુંદી નાંખવા. તેમાં બદામનો બારીક ભુકો ચોથા ભાગનો મેળવવો, અને તેમાં કાચમીર, આદુ, મરચાં, લીંબુ, ઘાણાજીરું, મીઠું, હળદર વગેરે પોતાને પસંદ હોય તે મશાલો નાંખીને તેનું પુરણ બનાવવું, એ પુરણ રોટલીમાં ભરી તેની પૂરણપોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી બે જાતની બની શકે છે. એક શેકેલી તથા બીજી તળેલી. તળવામાં એ સંભાળવું કે પુરીની પેઠે તે કાંઈ તળવાની નથી, પણ થેપલાં અગર જેને ચોપડા કહે છે તેની પેઠે તવી ઉપર થોડું થોડું ઘી અગર તેલ મુકીને તળી લેવી. છુટા ઘીમાં તળવાથી ઘણી વખત કેટલીક જાતની પુરણપોળી ફાટી જાય છે. અને પુરણ બધું ઘીમાં પડી જાય છે. એમ ન થાય માટે લોઢી ઉપર થોડું ઘી મુકી તેને તળી લેવી.

#### ૨) શકકરીયાંની પુરણપોળી.

ઉપર મુજબ શકકરીયાં અગર રતાળુને બાંધી તેમાં બદામનો ભુકો તથા મશાલો મેળવી તેની પુરણપોળી બનાવવી.

#### ૩) કેળાંની પુરણપોળી.

કાચાં કેળાંને બાંધી તેની ઉપર મુજબ પુરણપોળી બનાવવી.

### ૪) રીંગણાની પુરણપોળી.

રીંગણાનું ભડથુ બનાવી, તેમાં જરા દહીં મેળવી, તેમાં બદામનો ભુકો નાંખી, પોતાને મનમમતો મશાલો નાખી તેની નાની નાની પુરણપોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

### ૫) સુરણની પુરણપોળી.

ઉપર મુજબ સુરણની પુરણપોળી બહુ સુંદર બનેછે, અને જે જાતનાં દરદોમાં સુરણનું શાક ખાવાથી ફાયદો થતો હોય, તે જાતનાં દરદોમાં સુરણની પુરણપોળી ખાવાલાયક થઈ પડે છે.

### ૬) કંદની પુરણપોળી.

ઉપર મુજબ કંદને ખાશી તેની પુરણપોળી બનાવી હોય તો તે પણ ઘણી સુંદર થાયછે. કંદને પાણીમાં બાફવાને બદલે, આખોને આખો શેકી નાંખ્યો હોય અને તે શેકેલા કંદની પુરણપોળી બનાવી હોય તો એ વળી ઘણીજ સરસ થાય છે.

### ૭) લીલા વટાણાની પુરણપોળી.

લીલા વટાણાને ખાશીને છુંદી નાંખવા. અગર પહેલાં છુંદી નાંખી અને પછી ખાશી નાંખવા. પછી તેમાં ચોથો ભાગ બદામનો ભુકો તથા માશાલો મેળવી તજ લવિંગનો, જીરાનો અગર હીંગનો વધાર દધ તેનું પુરણ બનાવવું. એ પુરણ રોટલીમાં ભરી તેની પુરણપોળી બનાવવી અને એ પુરણપોળીને તાવડીમાં શેકીને અગર લોઢી ઉપર તળી અને તૈયાર કરવી. એટલે ગરમ ગરમ તે પુરણપોળી ખાસ સ્વાદિષ્ટ થઈ પડે છે અને એ ખાનારને સૌને બહુ આનંદ થાય છે.

### ૮) લીલા તુવરની પુરણપોળી.

એજ પ્રમાણે તુવરના દાણા લીલા કાઢી રાખેલા હોય, તેને ખાશી તેની પણ બહુ સારી પુરણપોળી બની શકે છે. જે વખતે જે જાતની મોસમ હોય, તે વખતે તે ચીજનો લાભ લઈ લેવો, અને તેમાંથી કંઈ નવો સ્વાદ ઉપજવી લેવો એજ ખુશીની વાત છે. એવી ખુશી આપણી બહેનોમાં આવે એમ હું ઇચ્છું છું.



## ૯) લીલા ચણુની પુરણપોળી.

શીયાળામાં લીલા ચણુના છોડ મળે છે તેમાંથી ચણુ કાઢવા. એ ચણુને ખાશીને વાટી નાંખવા, અગર ખાફ્યા વિના વાટ્યા હોય તો પણ ચાલી શકે છે. બાફેલાનો સ્વાદ જુદો આવે છે ને કાચાનો સ્વાદ જુદો આવે છે. એટલે તેમાંથી બે પ્રકારની પુરણપોળી થઈ શકે છે. એક લીલા કાચા ચણુની પુરણપોળી, અને બીજી લીલા ચણુ બાફેલા હોય તેની પુરણપોળી. તે બંનેમાં ચોથા ભાગની બદામ મેળવી તેમાં ગરમ મશાલો નાંખી તેની પુરણપોળી બનાવી અને તે શેકી લેવી અગર તળી લેવી. તળેલી પુરણપોળી વધારે સારી થાય છે.

લીલા ચણુની ખારી પૂરણપોળી જેમ સ્વાદિષ્ટ થાય છે, તેમજ તેમાં સાકર નાંખી, મીઠી પુરણપોળી બનાવી હોય તો તે પુરણપોળી પણ ખાસ વખાણવા લાયક થઈ પડે છે. અને તે નવી જાતની હોવાથી, સૌ મીઠા-ખાનોને બહુ ગમે છે.

## ૧૦) કેરીના રસની પુરણપોળી.

પાકેલી કેરીનો સ્ટેજ ખાટો રસ કાઢી, તેમાં બદામનો ભુકો મેળવી, તેને ગરમ કરી, તેમાં મશાલો નાંખી, તેનું પુરણ બનાવવું. અને તેમાંથી પુરણપોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી પણ ઘણીજ સ્વાદિષ્ટ થાય છે. અને કેરીના રસની મીઠી પુરણપોળી પણ ઘણીજ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

## ૧૧) તાંદળજની ભાજની પુરણપોળી.

તાંદળજની ભાજ કુણી કુણી લઈ તેને બહુ ખારીક સમારી નાંખવી. પછી તેને ખાશી તેમાં થોડી મગના દાળ નાંખવી, અગર ચણુનો લોટ નાંખવો. ખુબ બરાઈ જાય ત્યારે પાણી કાઢી નાંખવું. પછી તેમાં બદામ તથા ખારો મશાલો મેળવી, તેનું પુરણ બનાવવું, ને તેમાંથી પુરણપોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી પણ બહુ ખુબીદાર થાય છે. અને તાંદળજની ભાજની પુરણપોળીથી સારાસારા શેડીઆઓને તથા રાજને રાજ કરી શકાય છે. અને કેટલીક જાતનાં મંદવાડમાં પણ તાંદળજની ભાજની પુરણપોળી આપી શકાય છે તે દરદીને સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. તેમાં બદામ ઓછી મેળવવી કે વધારે મેળવવી તે

આપણી મરજીની વાત છે. ખાનારના શરીરની શક્તિ અને રૂચી પ્રમાણે તેમાં ફેરફાર કરી શકાય છે.

### ૧૨) કાકડીની પુરણપોળી.

કાકડીને બહુ ખારીક ખમણીથી ખમણી નાંખી, તેને ચોખ્ખી નીચો-વીને રસ કાઢી નાંખવો, પછી એ કાકડીના ખમણુની સાથે જરૂર પ્રમાણે બદામનો ભુકો મેળવવો. અને તેમાં પોતાને મન ગમતો ખારો મશાલો નાંખી તેમાં કાઠ કુટનો રસ નાંખી તેનું પુરણ બનાવવું. એ પુરણને નાનીનાની પુરીમાં ભરી તેની પુરી જેવડી પુરણપોળી બનાવી શેકી લેવી, અગર તળી લેવી. એ કાકડીની ખારી ખમણુપોળી પણ ખાવા લાયક થાય છે.

### ૧૩) પાકેલાં ચીલડાની પુરણપોળી.

પાકેલાં ચીલડાને છુંદી, તેમાં બદામનો ભુકો મેળવી તથા ગરમ મશાલો નાંખી તેને વધારી તેમાં જરા ખટાશ નાંખી તેનું પુરણ બનાવવું અને એ પુરણમાંથી પુરણપોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી પણ દાદમાં રહી જાય તેવી થાય છે.

### ૧૪) ઘુંટ વાલની પુરણપોળી.

મુંબઈમાં બહુ મોટા વાલ મળે છે. તેની દાળ બહુ જલદીથી ગળી જાય છે, અને બહુ મીઠી લાગે છે. તે દાળને ખારી તેમાં બદામનો ભુકો મેળવવો, તથા ગરમ મશાલો નાંખવો અને તેનું પુરણ બનાવવું. પછી એ પુરણની પુરણપોળી બનાવવી. એ પુરણપોળી પણ ઘણી સરસ થાય છે.

### ૧૫) અડદની છળીયાળ દાળની પુરણપોળી.

અડદની છળીયાળ દાળને ખારી નાખવી, અને ખુબ ગળવા દેવી. પુરણ જેવી થાય ત્યારે તેમાં મશાલો મેળવવો અને તેનું પુરણ બનાવવું. એ પુરણપોળીને તળી લેવી. એ પુરણપોળી પણ ઘણી સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

## ૧૬) મઠની પુરણપોળી.

ઉપર મુજબ મઠને આશી અગર મઠની દાળને આશી તેની પુરણપોળી પણ બહુ મજાની બનાવી શકાય છે.

## ૧૭) પલાળેલા મગની પુરણપોળી.

આખા મગને પાણીમાં ભીંજવી તેનાં ફેતરાં કાઢી નાંખવા પછી તેને વાટી નાંખવા. અને તેમાં બદામનો ભુકો, તથા ગરમ ખારો મશાલો મેળવી તેની પુરણપોળી બનાવવી અને તેને તળી લેવી. એ પુરણપોળી ઘણી સ્વાદિષ્ટ થાય છે. પલાળેલા મગને આશી નાંખી તેની પુરણપોળી બનાવી હોય તોપણ તે બની શકે છે. અને તે પુરણપોળી પણ ખાવા લાયક થાય છે.

## ૧૮) દુધીની પુરણપોળી.

દુધીને સમારીને આશી નાંખવી. અને તેને છુંદી નાંખવી. અગર આરીક ખમણીથી દુધીને ખમણી એ ખમણુને આશી નાંખવું. પછી તેમાં બદામનો ભુકો તથા બેધતો મશાલો નાંખી વધારી તેનું પુરણ બનાવવું. એ પુરણને રોટલીમાં ભરી તેની પુરણપોળી બનાવવી, એટલે બહુ સ્વાદિષ્ટ પુરણપોળી થાય છે.

## ૧૯) કોળાની પુરણપોળી.

દુધીની પુરણપોળીની પેઢેજ કોળાની પુરણપોળી પણ બહુજ સારી થાય છે.

## ૨૦) પોપૈયાની પુરણપોળી.

વનપક પોપૈયું હોય. એટલે કે સાવ પાકી ગયેલું નહિ, તેમજ સાવ કાચું પણ નહિ એવા પોપૈયાને આરીક ખમણીથી ખમણી નાંખવું અને તેમાં બદામનો ભુકો તથા મશાલો નાંખી જરાક વધાર દધિપુરણપોળીની અંદર તે ભરવું અને તેની પુરણપોળીને તળી લેવી. એટલે એ પુરણપોળી પણ વારંવાર બનાવીને ખાવા લાયક થાય છે.

બહેનો ! આ પ્રમાણે વીસ જાતની પુરણપોળી મેં તમોને કહી. એ અધી જેમ ઘઉંના લોટમાં બની શકે છે, તેમજ ચણાના લોટમાં પણ

ની પુરણપોળી થઈ શકે છે અને ચોળાના લોટમાં પણ એની પુરણપોળી થઈ શકે છે. એમ ત્રણ જાતની પુરણપોળી થવાથી કુલ સાઠ જાતની ખારી પુરણપોળી થઈ. એ શિવાય એમાંથી બટાં, શક્કરીયાં, કેળાં, લીલાચણા, દુધી, કેળાં, કેરી, વગેરેની મીઠી પુરણપોળી પણ બની શકે છે. એવી રીતે કુલ સેંકડો જાતની પુરણપોળી બની શકે છે. અને તમે જુઓ કે આવી રીતે નવી નવી જાતની રોટલી બનાવીને ખાવામાં કાંઈ બહુ મહેનત પડી જતી નથી, કે નહિ ખમી શકાય એટલું બધું કાંઈ ખરચ થઈ જતું નથી. માત્ર ધ્યાન રાખીને કરવું જોઈએ. જો જરાક મનને ખુલ્લું રાખીએ, અને જરાક અકકલને વધારે વાપરીએ, તો એક એક ચીજમાંથી બીજી નવી નવી સેંકડો ચીજો બની જાય છે. અને તે દરેક ચીજો કાંઈક નવો નવો સ્વાદ તથા નવો નવો આનંદ આપી શકે છે. માટે નવું પાકશાસ્ત્ર શીખવાની ખાસ જરૂર છે. આ બધું વાંચીને કોઈ બહેનો જો કદી એમ પુછે, કે આ બધું તમે બનાવેલું છે, અને ખાધેલું છે? માટે એના જવાબમાં મ્હારે જણાવવું જોઈએ કે નહિ. મેં એ બધી વસ્તુઓ બનાવેલી નથી, પણ કેટલાંક માણસો ખાધને જોટલું કહી શકે, તે કરતાં પ્રભુની કૃપાથી વગર ખાધે પણ ઘણી ચીજોનો સ્વાદ હું જાણી શકું છું. કારણ કે એ શાસ્ત્રનો મેં અભ્યાસ કર્યો છે. બધું બનાવ્યા પછીજ અને ખાધા પછીજ પ્રયોગો બતાવવા એવો વિચાર રાખ્યો, તેનું પરિણામ એ થયું કે, ઘણાં વરસો નીકળી ગયાં અને કાંઈ બન્યું નહિ. કારણકે એ બધું કરવામાં વખત, પૈસા અને બીજાં ઘણી જાતનાં સાધનોની જરૂર પડે છે. એ બધું કાંઈ એકાએક મળે નહિ. માટે એવી આશામાં રહી, વખત ગુમાવવા કરતાં મ્હારા હૃદયમાં જે સ્ફુરે છે તે કહી દેવું એજ મને વધારે સાચું લાગે છે.

## લગિની સમાજ પત્રિકામાળા.

ખલાસ થઈ છે.

પત્રિકામાળા નં.

- ૧ શ્રી. ગોખલેનો જીવન સંદેશ. ૨. સ્ત્રીશિક્ષણ.  
૩. સ્ત્રીઓની પદવી. ૪ પ્રો. કવેનું ચરિત્ર.  
૫ થી ૧૨. બાળ ઉછેર ૧૬ શ્રીજીમાં હિંદી બહેનોની દુઃ

થોડી જ બાકી રહી છે.

- ૧૩ થી ૧૫. શરીર અને ૧૭. સ્ત્રીઓના સમય અને  
ગૃહ સુંગાર તથા સાધનનો ઉપયોગ. ૦  
બહેનોને બે બોલ. ૦-૩-૦ ૧૮. સેવાલગિની નિવે-  
૧૬. સ્ત્રીઓ અને ૨૦. સૌ. શારદાગૌરીનું દીતા. ૦  
જાહેર જીવન. ૦-૧-૦ (વાર્ષિક સંમેલન) ભાષણ. ૦-૧-૦

નવીન પત્રિકા તૈયાર છે.

- | નં.   | લેખક.                          | કિંમત. |
|---|--------------------------------|--------|
| ૨૧. ખગોળ વિજ્ઞાન. રા. કલ્યાણરાંય. ન. જોશી, બી. એ.   |                                | ૦-૧-૦  |
| ૨૨. સ્ત્રીઓએ શું વાંચવું અને શી રીતે વાંચવું ?      | સૌ. વિદ્યાગૌરી રમણ-ભાઈ, બી. એ. | ૦-૧-૦  |
| ૨૩-૨૪. સ્ત્રીઓની નવા યુગની વાતો. રા. અમૃતલાલ પઢીયાર |                                | ૦-૨-૦  |
| ૨૫-૨૬. નવીન પાકશાસ્ત્ર રા. અમૃતલાલ પઢીયાર           |                                | ૦-૨-૦  |
| ૨૭-૨૮. સ્ત્રીઓની નવા યુગની વાતો ,, ,, ,,            |                                | ૦-૨-   |
| ૨૯-૩૦. મિસિસ એની બેસંટ. રા. માવજી ગો. શેઠ.          |                                | ૦-૨-   |
| ૩૧-૩૨. મહાત્મા મો. ક. ગાંધી. ,, ,, ,,               |                                | ૦-૨-   |

મિત્રમંડળમાં, સંસ્થાઓમાં, શાળાઓમાં અગર પુસ્તકાલયોમાં બહેન વવા માટે પત્રિકાની અગર પુસ્તકની ૫૦ અગર તેથી વધારે નકકલ એ વખતે સામટી ખરીદનારને નીચે જણાવેલી કિંમતે મળશે.

પત્રિકાની નકલ. ૫૦ ના રૂ. ૨૥. ૧૦૦ ના રૂ. ૪. ૨૦૦ રૂ. ૭. ૫૦૦ ના રૂ. ૧૭. પોસ્ટેજ અને પેકીંગ જુદું.

